



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
مرکز آموزش درمانی کودکان بندرعباس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز مدیریت بیماری‌ها
اداره سلامت روان

درمان اضطراب / استرس بیمار سرطانی:

اضطراب (احساس نگرانی) و ترس احساسات شایعی هستند که بیماران و خانواده‌ها در برخورد با سرطان تجربه میکنند.

این احساسات بخشی از پاسخ‌های طبیعی به استرس ناشی از سرطان بوده هنگام تشخیص سرطان بارزتر است.

احساس ترس از سرطان میتواند ناشی از تغییر در توانایی ارائه وظایف خانوادگی، از دست دادن کنترل وقایع زندگی، تغییرات ظاهری، تصویر بدنی یا ناشی از شوک تشخیص سرطان باشد.

این احساسات شامل عدم اطمینان به آینده و نگرانی از درد، زجر موارد مبهم بیماری است. ترس‌های ناشی از وابستگی به دیگران، تغییرات رابطه با نزدیکان و تحمیل شدن به اطرافیان موجب بروز مشکلاتی در زندگی خانوادگی می‌شود.

افراد خانواده نیز ممکن است احساسات مشابهی داشته باشند. زیرا آنها هم نسبت به آینده نگرانند و یا از ابتلای کسی که دوستش دارند به سرطان خشمگین هستند.

اطرافیان ممکن است از اینکه نمی‌توانند کاری انجام دهند احساس گناه کنند یا ممکن است از کارهای زیادی که باید انجام دهند گیج شوند.

خیلی از مراقبین در ایجاد هماهنگی بین کار، مراقبت از بیمار، مراقبت از خود و سایر مسئولیت‌ها در کنار وظایف جدید در منزل دچار مشکل می‌شوند.

دنبال چه علائمی باید باشید؟

- احساس اضطراب
- اشکال در فکر کردن یا حل مشکلات
- عصبی، تحریک پذیر یا بی‌قرار بودن
- احساس فشار
- نگرانی از (از دست دادن کنترل)
- احساس نگرانی از اینکه حادثه بدی در شرف وقوع است.

- کرختی و لرزیدن
- سردرد
- خشم و اضطراب نسبت به اطرافیان
- احساس خستگی
- مشکلات خواب

”گاهی فرد مبتلا به سرطان دچار درجات بالایی از اضطراب، ترس یا افسردگی شده به طوری که این وضعیت در زندگی وی ایجاد اختلال می‌کند.“

در این شرایط کمک گرفتن از مشاور و یا درمانگر متخصص به بیمار و یا خانواده کمک می‌کند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان
هرمزگان بیمارستان کودکان

♦♦ درمان اضطراب در بیمار سرطانی ♦♦

کد پمفلت اختلال درمان اضطراب در بیمار سرطانی ۱۴۰۲(۶۶)	
تهیه کننده	طیبه کرمی مسئول واحد روانشناسی
تایید کننده	واحد آموزش سلامت
سال تهیه	تابستان ۱۴۰۲

منبع: WebMD 2017
American cancer society 2018



بیمار چه کار می تواند انجام دهد؟

با اعضای خانواده یا مراقب درمورد روش های پشتیبانی تصمیم گیری کنید.

هنگام احساس ترس و اضطرابی خود را سرزنش نکنید، به جای آن در مورد احساساتتان، نگرانی ها و باورهایتان در زندگی فکر کنید و با دیگران صحبت نمایید.

تمرینات آرام بخشی و تنفس عمیق را چندین بار در روز انجام دهید. (با چشمان بسته، نفس عمیق بکشید و روی یک قسمت بدن تمرکز و آن را آرام کنید. از انگشتان پا شروع کنید و آهسته تا سرپیش بروید. هنگام آرام بخشی تصور کنید در یک مکان لذت بخش مانند هنگام غروب آفتاب کنار ساحل دریا و یا در کوهستان زیبا هستید.)

از پزشک یا پرستارتان در مورد معرفی مشاور برای خود و خانوادتان سوال کنید.

از پزشکتان در مورد احتمال مصرف داروی ضد اضطراب بپرسید.

مراقبین چه کار میتوانند انجام دهند؟

با مهربانی از بیمار بخواهید در مورد ترس ها و نگرانی هایش صحبت کند.

قبل از آمادگی بیمار جهت صحبت کردن وی را به این کار مجبور نکنید.

بدون قضاوت در مورد احساسات بیمار با دقت به صحبت هایشان گوش کنید.

در مورد روش های حمایتی در کنار بیمار تصمیم گیری کنید. در مورد اضطراب شدید، بیمار نمی تواند در این رابطه کمک کند.

به جای آن بهتر است در مورد علائم و مشکلات با روان پزشک یا روان شناس صحبت کنید.

برای کم کردن استرس از موارد ذکر شده کمک بگیرید. از گروه های حمایتی و مشاوره ای کمک بگیرید.



در موارد زیر با تیم سرطان تماس بگیرید:

مشکلات تنفسی.

تعریق همراه با ضربان قلب تند.

احساس بیقراری شدید.

در نظر داشته باشید برخی دارو ها یا مکمل ها موجب بروز یا تشدید اضطراب می شوند. اگر اضطراب بیمار پس از شروع یک داروی جدید بیشتر شد با پزشک در این موارد مشورت کنید.

